



DR Zaini (berbasikal kanan) mendahului peserta Kayuh Amal Kanser CaRE 2014 di UPM.

# Kayuhan kumpul dana



Oleh Zaitie Satibi  
zaisa@hmetro.com.my

**W**anita antara populasi tertinggi menghidap kanser dan golongan ini juga yang kurang kesedaran mengenai penyakit itu sehingga ia mengancam nyawa mereka.

Bagi meningkatkan kesedaran mengenai kanser, termasuk mengutip dana untuk membantu pesakit kurang berkemampuan mendapatkan pemeriksaan dan rawatan, Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE), Universiti Putra Malaysia (UPM) menganjurkan Karnival dan Kayuh Amal Kanser CaRE di kampus universiti berkenaan di Serdang, baru-baru ini.

Acara Kayuh Amal Kanser CaRE yang dianjurkan bersama

Persekutuan Kebangsaan Berbasikal Malaysia disertai 300 peserta memabitkan kayuhan sejauh 20 kilometer bermula di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan mengelilingi kampus induk, kemudian berpatah balik ke fakulti berkenaan.

Ketua Setiausaha (II) Kementerian Pendidikan, Datuk Seri Ir Dr Zaini Ujang merasmikan acara itu yang berlepas jam 9.15 pagi sebelum beliau turut menyertai kayuhan.

Turut hadir dan mengambil bahagian, Naib Canselor UPM, Profesor Datuk Dr Mohd Fauzi Ramlan; Timbalan Naib Canselor (Jaringan Industri dan Masyarakat) UPM, Profesor Dr Renuganth Varatharajoo; Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni) UPM, Profesor Dr Mohammad Shatar Sabran dan Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM, Profesor Norlijah Othman.

Pengarah CaRE, Profesor Dr Latiffah A Latiff berkata, pihaknya menganjurkan kayuhan amal bagi menyokong usaha melahirkan warga Malaysia sihat, selain sebagai khidmat mengumpul dana untuk disumbangkan kepada Tabung Kaseh Kan-

*UPM anjur Kayuh Amal Kanser CaRE sejauh 20 kilometer*



BEREHAT sebentar dan menyegarkan badan dengan minuman disediakan penganjur.



ser Persatuan Orang Kota Bharu (POKB).

Menurutnya, acara itu juga sebagai platform terbaik kepada pihaknya berkongsi dengan rakyat Malaysia mengenai kepentingan memahami risiko kanser supaya wanita lebih berwaspada dengan gejala awal penyakit ini dan dapat melakukan rawatan lebih awal.

"Dana juga disalurkan bagi program pendidikan kanser, kempen kesedaran kanser dan aktiviti berkaitan pada masa akan datang dengan harapan menyebarkan mesej kepada lebih ramai wanita di seluruh negara membabitkan risiko dan pencegahan kanser membabitkan payudara dan serviks.

Bagaimanapun, lelaki juga

tidak terlepas daripada berisiko menghadapi kanser seperti kanser prostat dan rektum walaupun bilangan mereka tidak ramai," katanya.

Menurutnya, selain kayuhan, pelbagai aktiviti gaya hidup sihat diadakan mulai jam 7 pagi hingga 5 petang seperti senaman Qi Gong, pertandingan masakan menu sihat, saringan kesihatan, saringan kanser, pameran, karnival jualan, sukaneka, pertandingan karaoke dan cabutan bertuah, manakala acara kemuncak adalah Majlis Makan Malam Kaseh Kanser CaRE.

"Sumbangan dana diperoleh daripada yuran dikenakan kepada peserta kayuhan antara RM25 hingga RM30 mengikut kategori dan sambutan peserta sungguh memberangsangkan.

"CaRE adalah pusat kecemerlangan yang memberi perkhidmatan pendidikan, kesedaran dan sokongan kanser. Kami juga membudayakan amalan gaya hidup sihat di kalangan masyarakat," katanya.

Pusat berkenaan juga bertanggungjawab menyampaikan maklumat, pendidikan dan sokongan kanser kepada pesakit kanser, bekas pesakit kanser, penjaga, pakar perubatan, jururawat, badan bukan kerajaan (NGO) dan kum-

pulan sokongan, penyelidik, pelajar serta orang awam.

Maklumat, pendidikan dan sokongan kanser yang disediakan oleh CaRE disalurkan melalui bahan pendidikan seperti buku, risalah dan helaian fakta, program pendidikan, kesedaran dan sokongan seperti rakan sebaya, lawatan ke wad, pusat sumber, talian kanser (HelpLine, 1-800-22-2233) dan kaunseling.

"Maklumat juga boleh diperolehi melalui Internet seperti portal, Blog CaRE UPM dan Facebook CaRE UPM. Saya berharap maklumat disediakan di laman web ini memberi manfaat kepada yang memerlukannya.

"CaRE turut menjalankan penyelidikan berkaitan peranan sokongan kanser. Hasil penyelidikan ini akan dikongsi kepada masyarakat dari semasa ke semasa," katanya.

Dr Latiffah berkata, acara amal berkenaan adalah langkah proaktif bagi membantu pesakit kurang berkemampuan mendapatkan dana menampung kos rawatan mereka yang rata-ratanya mencecah puluhan ribu ringgit, terutama membabitkan pesakit dari luar bandar.

"Kami akan menggerakkan tabung itu bagi mendapatkan sumbangan daripada orang ramai, sekali gus membantu pesakit kanser yang sememangnya memerlukan bantuan," katanya.

## TIP KAYUH

**Laluan** becak dan berlumpur semestinya antara cabaran yang ditempuhi kebanyakan penunggang Mountain Bike, terutama apabila menyertai cabaran lasak.

Laluan ini bukan saja menyebabkan pergerakan menjadi perlahan, sebaliknya kadangkala akan terus tersekat. Dalam keadaan ini, anda perlu bijak



## KELAB BERBASIKAL

- **Alive On 2 Wheels** - [www.alive.freesevers.com](http://www.alive.freesevers.com)
- **Malacca Mountain Bike Hash (M2BH)** - [www.malaccabikehash.tripod.com](http://www.malaccabikehash.tripod.com)

## DIARI BERBASIKAL

- **31 Ogos** - Mountain Bike Challenge Batu Pahat, Batu Pahat, Johor



PROF. Latiffah





## TIP KAYUH

**Laluan** becak dan berlumpur semestinya antara cabaran yang ditempuhi kebanyakan penunggang Mountain Bike, terutama apabila menyertai cabaran lasak.

Laluan ini bukan saja menyebabkan pergerakan menjadi perlahan, sebaliknya kadangkala akan terus tersekat. Dalam keadaan ini, anda perlu bijak

memilih laluan dan mengendalikan dengan skil tinggi.

Posisi dan kedudukan badan menjadi faktor penting dalam mengharungi laluan becak dan berlumpur.

- Cepatkan kayuhan sebelum tiba di kawasan becak dan berlumpur. Momentum kelajuan adalah kunci utama untuk meredah laluan ini.

- Guna gear mendaki (gear pertengahan) dalam kedudukan kira-kira satu hingga dua meter sebelum sampai ke kawasan becak dan berlumpur. Ini akan meringankan beban dan memudahkan basikal bergerak.

- Pastikan posisi badan berada dalam kedudukan betul bagi memastikan tayar belakang tidak hilang cengkaman.





## KELAB BERBASIKAL

- **Alive On 2 Wheels** - [www.alive.freesevers.com](http://www.alive.freesevers.com)
- **Malacca Mountain Bike Hash (M2BH)** - [www.malaccabikehash.tripod.com](http://www.malaccabikehash.tripod.com)

## DIARI BERBASIKAL

- **31 Ogos** - Mountain Bike Challenge Batu Pahat, Batu Pahat, Johor



PROFLatiffah

## FAKTA



**Basikal** tayar satu pasti bukan pilihan bagi sesiapa saja kerana sifatnya yang memerlukan kawalan keseimbangan tinggi.

Namun, basikal jenis ini yang dikenali sebagai Unicycle mempunyai peminatnya yang tersendiri berikutan dikatakan hanya menjadi pilihan bagi peminat basikal yang inginkan kelainan dan cabaran berbeza.

Kerana keunikan Unicycle, Focus Design, sebuah syarikat pereka berpangkalan di Amerika Syarikat, kini menjadi antara perintis basikal kategori itu yang dikuasakan dengan sistem bekalan bateri kitar semula dan membolehkan ia digerakkan dengan bantuan bateri sokongan.

Dilengkapi dengan alat bantuan pengimbang, tempoh 20 minit

dinyatakan sebagai tempoh maksimum bagi sesiapa saja untuk menguasai keseimbangan ketika menaiki basikal ini.

Ini kerana, sistem berkenaan akan memastikan kedudukan basikal sentiasa dalam keadaan tegak dan hanya bergerak ke depan.

Malah, kelajuan basikal ini juga dikatakan antara terlaju dalam kalangan Unicycle yang pernah dihasilkan di seluruh dunia iaitu 16 kilometer sejam.

Ia dijual pada kadar harga RM6,000 seunit. Cukup mahal tapi berbaloi bagi sebuah basikal yang dilengkapi unit pengimbang dan mampu bergerak dengan sokongan elektrik selama empat jam atau bersamaan jarak perjalanan 60 kilometer.



ngalami masalah ketika mendaki lori.